

Esimerkkiviikko PK-kaudelle

Yläkouluikäinen tavoitteellinen kilpasuunnistaja

Ma	ap. koululiikunta 1:30h, vaihteleva sisältö ip. lepo / av 20' juoksu + lihaskuntoharjoitus 40' (malliohjelma) + lv 10' juoksu
Ti	ap. lepo ip. Intervalliharjoitus juoksu (korvaavana: hiihto/vesijuoksu). Av 10' + koordinaatit ja avarit 3 x 50m + pääosio: 2 x 6-8 x 1' ylämäkivedot VK1-MK / 2'pal. + lv 15' → joka mäkipivedon päälle 5-10sek alamäkirullaus
Ke	ap. koululiikuntaa 1:30h, vaihteleva sisältö ip. Kevyt PK1 0:45-1:00h TAI kevyt PK1 30' + voimaharjoitus (malliohjelma) + lv 10'
To	ap. lepo ip. Kevyt PK1-2 polkulenkki vaihtelevassa maastossa 45-60' + 5-6 x 15sek alamäkirullaukset
Pe	ap. koululiikuntaa 1:30h, vaihteleva sisältö ip. Korvaava PK1 1:00h pyöräillen, hiihtäen, yhdistelmätreeninä uinti/vesijuoksu tai aerobisilla kuntosalilaitteilla
La	VK-vedot juoksu (korvaava: hiihto/ pyöräily tms.). Av 10' + koordinaatit ja avarit 3 x 50m + pääosio: 4-5 x 4' VK1-VK2 / 2min pal. TAI n. 20-25min sprinttisuunnistus + lv 15'
Su	Pitkä peruskestävyysharjoitus saa olla 1,5-2 x niin pitkä kuin viikon peruslenkki Vauhti: iiiiihan hiljaa ns. "ala-PK:ta"

Yhteensä: 10 harjoitusta/ n. 14-15 h josta **Voima/ lihaskunto: 2x**

koululiikunta: 4:30 h **muu korvaava: 1-4h**

Juoksu/ suunnistus: 6 juoksuharjoitusta, 40km

VK/MK: 2x ja 10km N: 300m

Esimerkkiviikko PK-kaudelle

Lukioikäinen tavoitteellinen kilpasuunnistaja

Ma	ap. juoksu 30' kevyt PK1 ip. lepo / av 20' juoksu + lihaskuntoharjoitus 40' (malliohjelma) + lv 15' juoksu
Ti	ap. lepo / huoltava ip. Intervalliharjoitus juoksu (korvaavana: hiihto/vesijuoksu). Av 10' + koordinaatit ja avarit 3 x 50m + pääosio: 2 x 10 x 1' ylämäkivedot VK1-MK / 1' pal. + lv 15' → joka mäkipivedon päälle 5-10sek alamäkirullaus
Ke	ap. lepo/ huoltava ip. Kevyt PK1 1:00h korvaava + voimaharjoitus (malliohjelma)
To	ap. av 15' + koordinaatit + nopeus 2 x 4 x 60m / 2' / 4' + lv 15' + lv 15' ip. Kevyt PK1-2 polkulenkki vaihtelevassa maastossa 45-60' + 3 x 50m alamäkirullaukset
Pe	ap. lepo / huoltava ip. 10km PK1 TAI korvaavana 1:00h
La	ap. VK-vedot juoksu (korvaava: hiihto/ pyöräily tms.). Av 10' + koordinaatit ja avarit 3 x 50m + pääosio: 5-6 x 5' VK1-VK2 / 90'' pal. TAI n. 25min sprinttisuunnistus + lv 15' ip. korvaava PK1 1:00 aerobiset laitteet, pyörä, hiihto
Su	Pitkä peruskestävyys harjoitus saa olla 1,5-2 x niin pitkä kuin viikon peruslenkki. Karttavaellus/ hiihto 2-3h, juoksu 1,5-2h Vauhti: iiiiihan hiljaa ns. "ala-PK:ta"
Yhteensä:	10 harjoitusta/ n. 13 h josta Voima/ lihaskunto: 2x korvaavaa harjoittelua: 2-5 h Juoksu/ suunnistus: 7-8 juoksuharjoitusta, 64-84km VK/MK: 2x ja 15km N: 850m